

一半香港白領處於「亞健康」精神心理狀態

提升員工心理力量 迎戰經濟急速轉變

工作表現欠佳？

心神恍惚？

人際關係疏離？

焦慮？

長期失眠？



香港經濟瞬息萬變，各行各業競爭激烈，企業員工無可避免地要面對無形的工作壓力。全人發展中心進行的「香港白領亞健康精神心理狀態調查」發現，有一半的受訪白領處於「亞健康」精神心理狀態，當中更有約兩成人有嚴重及顯著的精神心理困擾，直接或間接影響員工工作效率和企業營運。員工是企業的最重要資產，企業提升及強化員工的心理力量刻不容緩。

精神心理健康員工少於四分之一

全人發展中心為了解香港白領的心理健康進行調查，結果顯示只有不足四分之一人的精神心理處於健康狀態。至於精神心理狀況未符合理想，處於「亞健康狀態」的人士，通常會比較容易忽略改善自己的需要，他們大部分是繼續工作和維持日常生活，只不過是力不從心、效率欠佳及出現人際關係問題等。更甚者，當這些員工遇到轉變、挫折、考驗等人生壓力，不少會演變成精神心理病患者，對企業營運實為一個潛在的危機。

對於企業長遠營運和發展而言，員工必須擁有良好的精神心理素質。通過全方位專業心理學培訓和計劃，有助處於「亞健康狀態」的員工提升心理力量，令他們達至精神心理健康，減低他們產生嚴重精神心理問題的潛在風險。全人發展中心與企業攜手強化員工的心理力量，成為現時企業營商不可

缺少的合作夥伴。心理力量提升的企業員工不但身心健康，成為一隊有心有力的團隊，更能提升和強化企業效能，而個人亦能事業成功。

卓越員工計劃 (EEP)

全人發展中心提供的「卓越員工計劃」(Employee Excellence Programme)，運用著名精神科黃重光醫生創立的[®]ICAN 實踐心理學模式，從「強化」、「預防」、「治療」三方面為企業提供專業心理學培訓，有助員工提升在個人、工作、家庭各方面的心理素質。各種企業員工培訓及計劃將因應不同機構的需要而度身訂做，讓計劃更切合參與企業的發展方針及員工培訓理念，令員工勇於面對挑戰，戰勝壓力，協助所屬企業迎戰社會的急劇轉變，轉危為機，創造美好的發展前景。

(資料由客戶提供)

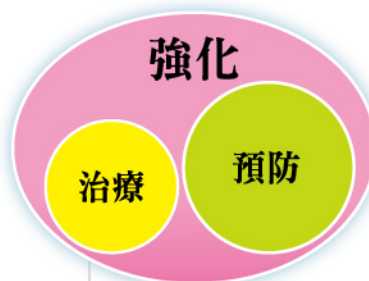
本中心為各工商業機構、政府部門和志願團體提供各種優質的專業心理學服務，服務範圍包括：

強化：核心策略，提升員工心理力量，業績再創高峰
培訓及工作坊：主題針對企業需求及員工需要，例如身心健康、追求卓越工作、化解壓力、情緒處理及提升個人心理素質等。各種培訓及工作坊致力協助企業員工達成成功事業、身心健康、和諧家庭的三個人生重要範疇，強化員工的心理力量，協助企業及員工面對瞬息萬變的社會，把握每一個機遇，轉危為機，提升企業效能。

- **成功事業**：專業人才培訓主題包括壓力管理、談判及衝突處理、建立機構文化及融和團隊、機構轉變及危機處理技巧、領導才能訓練等
- **身心健康**：讓員工認識心理健康對個人日常生活的影響，由臨床心理學家及心理輔導員主理，主題包括認識情緒病、常見精神心理困擾、各類工作壓力問題、各種精神心理疾患如抑鬱症、焦慮症、身心失調症、長期失眠等
- **和諧家庭**：讓員工建立良好家庭關係，在工作上更加有心有力，主題包括連繫子女心、親子關係與溝通技巧、如何提高子女的EQ等如抑鬱症、焦慮症、身心失調症、長期失眠等

預防：未雨綢繆，推動員工對心理健康的關注和認識

1. **心理健康評估**：有助員工了解個人身心健康、壓力及情緒狀態等問題，例如**身心健康測量表**、**抑鬱焦慮壓力測量表**、**堅韌力量表**，其他評估範圍包括情緒、性格、行為、學習能力、領導能力和心理健康等。此外，中心並會為企業提供整體員工的分析報告，讓管理層能夠了解員工的心理健康狀況，根據員工的特質委派最合適的工作崗位，有計劃地作出適當的培訓或管理，強化每位員工的工作效能，提升機構的整體競爭力。
2. **電話諮詢及輔導服務**：由專業心理學家或心理輔導員提供的電話諮詢及輔導服務。
3. **專題講座**：為了提高企業員工對心理健康的意識舉辦的專題講座，讓員工了解自己的心理狀況，減少患上心理疾患的機會。



以「強化」心理力量為核心策略，達致「預防」和「治療」的效果，一舉三得！

4. **文章分享**：定期向管理層及員工提供文章、箴言或與身心健康相關的資料，包括心理、健康、家庭及職場問題等，內容由臨床心理學家、專業心理學家或專業培訓導師等執筆。

治療：轉危為機，改善員工的精神心理疾患或困擾等

1. **臨床及心理諮詢服務**：透過面談或專線電話服務，為員工提供一系列專業心理諮詢及輔導服務，包括心理評估、專業診斷、治療計劃建議和治療等。
2. **緊急援助服務**：如出現突發性的情況，機構主管可以安排本中心的專業心理學家提供緊急援助服務，包括個人或小組輔導，設計個別培訓工作坊或特定計劃等，為員工進行情緒及心理上的跟進工作。

「抑鬱焦慮壓力測量表」(Depression, Anxiety, Stress Scale) 免費網上評估

評估網址：<http://www.ican.com.hk/lss/>

全人發展中心歡迎您上網進行一個免費的心理評估：「抑鬱焦慮壓力測量表」，評估三種常見的負面情緒：「抑鬱」、「焦慮」、「壓力」。此評估為國際認可的著名心理評估工具，由香港資深臨床心理學家陳乾元博士翻譯，並在香港進行研究，是一個適用於華人社會的評估工具。

本中心提供各種心理健康評估，有助企業了解員工的心理狀況。誠邀中小企商家積極提升及強化您的團隊，本中心的心理學團隊將為您提供度身訂造的专业服務。



Whole Person Development Institute
全人發展中心

電話：(852) 2881 8192 及 (852) 2839 8908

網址：www.ican.com.hk 電郵：corporate@ican.com.hk